



ならしんからのお便りマガジン

ならつう

2014
spring

高山茶筌/
株式会社中田喜造商店

すこやかライフ講座

体幹を鍛えて元気倍増!
体幹トレーニング

季節のガーデニング

コスモス

奈良・歴史ロマンの路

奈良が生んだ、 わび茶の開祖・珠光

珠光ゆかりの寺・称名寺/茶筌の里・生駒市高山町

奈良が生んだ、わび茶の開祖・珠光

珠光に始まった茶の「道」は、やがて千利休の「わび茶」へ大成していった。

珠光が生きた 室町時代の茶の湯

日本を代表する伝統文化のひとつである茶道。それは精神性や美意識、道具やしつらえなどの美術品に至るまで、さまざまな要素が融合した総合芸術と言われる。しかし茶の湯が生まれた室町時代頃は、まだ遊興的な側面が強く、現在のような「茶道」は確立されていなかった。その中で茶に向き合う者の精神性を重んじ、意識や様式を「改革。茶の湯を「遊び」から「道」へ昇華していったのが奈良出身の僧侶、珠光であった。

珠光に関しての史料はきわめて乏しく、謎に包まれた部分も多いが、ゆかりの寺・称名寺には次のような経歴が

伝わっている。1422年(応永29)、^{けんそう}検校村田全市の子として奈良市中御門町に生まれた。11歳の時に称名寺に入って僧侶として修行。18歳で当時の塔中法林庵に住したが、25歳で還俗して世俗の生活を送る。その後京都へ赴き、30歳頃から茶の湯を志す。

珠光が生きた時代は茶の湯の草創期

と捉えられる。鎌倉時代に宋から伝わった喫茶法は貴族や武家の間に広まり、南北朝の頃には「闘茶」が流行。「闘茶」は参加者が寄り合い、日本各地の茶と、本茶である京都梅尾産の茶を飲み比べて本非の正解を競うもので、一種の賭け事に発展する。会所と呼ばれる茶室では、豪華な金品を賭けて闘茶が催され、酒宴も行われた。

奈良にも独特の茶の文化が育ち、風呂と闘茶をセットにした「淋汗茶湯」^(※P3参照)が盛んに行われていた。「闘茶」は百年以上にも渡って流行しているうち、茶の湯に通じるさまざまな作法や座敷節なども作られていく。

実は珠光が修行半ばにして寺を追われるようにして奈良を後にしたのも、一説によると「闘茶」にうつつを抜か

していたからだと伝えられている。だとすれば「闘茶」に熱狂して身を滅ぼした本人が、茶のあるべき姿を探求していく点が興味深い。寺を出てから30歳頃で茶の湯に邁進するまで、その間の様子はどこにも記されていない。沈黙の記録が珠光の流転を物語っているかのようである。



写真提供: 奈良称名寺

珠光(1422~1502)
「じゅこう」とも「しゅこう」とも読み、僧侶であったため名字は記さない。奈良出身の室町時代中期の茶人であり、わび茶の創始者とされる。

茶の湯の歴史

奈良時代(710~794)

遣唐使によって茶が伝えられる。

平安時代(794~1185)

嵯峨天皇の頃、茶の湯が正史に初めて登場。

鎌倉時代(1185~1333)

栄西が宋から禅宗を伝えると共に茶を持ち帰る。「喫茶養生記」

禅宗寺院を中心に抹茶法が広まる。

西大寺大茶盛式の始まり。

道元が喫茶、行茶、大座茶湯などの茶礼を制定。

茶が貴族・武士社会、さらに庶民生活へ広まり、喫茶の風習が定着。

室町時代(1336~1573)

闘茶、淋汗茶の湯の流行

1422年 珠光生まれる。

1449年 足利義政が八代将軍に

1467年 応仁の乱

東山文化が開花

書院茶が完成

15世紀後半 珠光がわび茶の基礎を築く。

1474年 応仁の乱終焉。

荒廃した京都から、茶人が自由都市・堺へ集まってくる

1502年 珠光死去

16世紀中頃 武野紹鷗がわび茶をさらに展開。

1573年 室町幕府滅亡

安土桃山時代(1573~1603)

1582年 本能寺の変

1585年 豊臣秀吉が関白に

安土桃山時代にかけて千利休がわび茶を大成

どくろあん
獨廬庵

写真提供: 奈良称名寺

珠光が称名寺に設けた茶室・獨廬庵。庭内には珠光採泉の井戸も残る。現在の建物は1800年頃再興された。



珠光が築いた「わび茶」の礎

「わび」とはもともと貧しく辛いなどの好ましくない状態を指したが、中世になると歌道上の風流を象徴。「冷え枯れる」のように、質素な中に見出される清澄・閑寂な趣という美意識へ変化していく。連歌師・心敬や能の世阿弥などから影響を受けた珠光がこれを茶の湯に取り入れ、後に千利休が完成させる「わび茶」の精神となる。



写真提供:奈良称名寺

茶禅一味

茶と禅の求めるものは同じという意味。日常茶飯の茶の湯の内にも仏の道が存在することを見出し、その境遇において如何に茶事をなすべきかを追求した。

珠光の名言

「**葉屋に名馬を繋ぎたるがよし**」
粗末な座敷に名物を置く意外性、また質素な中に貴いものが潜んでいるという意味。わびの境地に近づく奥深い言葉。
「**月も雲間のなきは嫌にて候**」
雲ひとつない月より、雲がかかった月の方が趣深いという、不足の中に美しさを見出そうとする美意識。

伝書「心の文」

珠光が古市澄胤に宛てた手紙で、茶の湯の修行論。茶の湯を志す者の心構えに始まり、その当時の誤った認識や美意識を指摘。かの小堀遠州もこれを見て感激し、その表具のために力を貸したという記録も残っている。

茶道具の美意識を転換

珠光は当時もてはやされていた唐物の持つ完全な美よりも、国産品が持つ不完全さに美を見出す。備前焼や信楽焼など一見粗末に見える器の中にも深層の美が潜んでいるとし、新たな美の価値観を提唱していく。



珠光青磁
写真提供:奈良称名寺

竹の茶筌を開発

珠光はそれまで用いられていた金銀や象牙の茶杓や茶筌を素朴な竹細工に改める。外穂・内穂に分かれた現在のような茶筌は、珠光が高山城主の次男・鷹山宗初に依頼して開発した。これが高山茶筌の始まり。



写真提供:奈良称名寺

会所から草庵小座敷へ

書院造りの座敷から、草庵に囲炉裏を切った四畳半の茶座敷を考案。座敷飾りなどを極力簡素化した。俗世間を離れたその小さな空間では身分の隔たりなく皆平等であるとし、亭主のもてなす心を大切にしたい。



写真提供:奈良称名寺

一休禅師の下で学んだ茶禅一味の境地

京都に出た珠光は生涯の師となる人に出会う。その一人が臨済宗大徳寺派の一休禅師である。珠光は一休の優れた禅風と、求道心あふれる風狂の精神に強く魅せられて参禅。修行を積み、印可の証として一休から「圓悟克勤」の墨蹟を授けられるまでになる。

足利義政の茶を支えた同朋衆の一人、能阿弥からは最先端の美学を学んだ。能阿弥は唐物を日本風の書院に飾り付ける「書院飾り」を完成させ、今日のような茶の点て方や台子の方式を考案した人物。珠光は能阿弥から雅な書院造りの茶の他、連歌、花、香道なども学んで審美眼や教養を養った。茶の湯はもともと禅宗の茶礼から発したスタイルがあった。武家や貴族の間では美術・工芸品で飾り立てた豪華な書院の広間で茶が振る舞われるようにな

る。賭け事を楽しむ座興としての茶や、庶民が茶店で喫する一服一銭の茶の他、町衆の間には地味で簡素な「地下茶の湯」も生まれた。

こうした中、珠光は禅の本義に則り、茶をたしなむ者の心のありように重きを置くようになる。禅のこころや儒教の教えを精神的な基盤とし、能や連歌などと同様、修養的な側面を持つ芸道へと展開させていくのである。また能阿弥から学んだ「書院茶」に「地下茶」の様式を取り入れ、四畳半の草庵茶室を考案。座敷飾などを極力簡素化した質素な美を追究し、歌道の「冷え枯れる」という理念を取り入れて新たな美意識を打ち出していく。書院茶の華美から精神性を重んじる「わび」への転換。これが後のわび茶へと昇華されていくのである。能阿弥を介して將軍足利義政に知遇を得た珠光は、義政に「茶の湯の心とは何か」と問われ、こう答えている。

● 奈良の茶の湯 ●

茶盛

特大茶碗で薄茶を飲み回す西大寺の大茶盛。鎌倉時代に叡尊が参拝者に振る舞ったことに由来するが、室町時代の茶盛は茶を介した宴会のこと。当時の奈良は茶盛で賑わっていた。

りんかん 淋汗茶の湯

夏風呂&闘茶の贅沢な饗応で、奈良の土豪・古市氏が盛んに催した。浴室や茶席は美術品や花で飾り立てられ、酒や美着も振る舞われた。見物人も集まるほど盛大なもので、応仁の乱の戦乱を逃れて奈良にいた珠光もこうした茶会を経験したと思われる。

「茶とは遊に非ず、芸に非ず、ただ禅悦の境地にあり」。つまり仏の教えは經典や僧侶の言葉の中だけではなく、茶の湯のような日常生活の中こそ見出す事ができるといふ「茶禅一味」の真理を説いたのだ。これに義政が納得。珠光に茶の湯を学び、六条堀川に庵を贈って珠光庵の扁額を授けたという。



珠光茶会

今年の2月12日～16日には奈良出身の珠光に因む「第1回珠光茶会」が東大寺など7社寺を中心に開催された。3千家と遠州流が茶席を開き、多くの参加者が古都・奈良のゆかしい世界を味わった。今後も冬のもてなしとして開催される予定。



茶礼祖珠光の旧跡 称名寺

鎌倉時代に創建された称名寺。珠光は大徳寺真珠庵に葬られたが、自らの法跡である称名寺にも分葬され、毎年命日には「珠光忌」が催されている。一般公開はこの日のみで、法要の他、珠光が設けた「獨慮庵」なども見学できる。

珠光忌

5月15日 午前10時～午後3時(法要は午後1時～) ●拝観料1000円(特別拝観と茶席の接待を含む)

奈良市菖蒲池町7番地 ☎0742-23-4438

「イケメン仏像マップ」完成!

奈良県立大学と連携して取り組んでいる観光振興策の一つである学生が作るユニークな奈良観光マップ「イケメン仏像マップ」が完成。イケメンというユニークな切り口で、若い女性を中心に観光客へ奈良の魅力を再発信。マッチョや目力など、仏像の新たな魅力を発見できるマップです。奈良信用金庫各店の窓口で入手可能。



彼らは珠光が目指した質素・閑寂なわびの精神を象徴していた。珠光が没した年に堺の茶人・武野紹鷗が生まれている。珠光が打ち立てた茶の湯は紹鷗が展開し、千利休が大成させていく。特に利休は珠光の茶の湯を改めて評価し、わび茶の開山と提唱。今日においても各流派のいづれもが珠光を以てその祖としている。



第1回珠光茶会:西大寺では子どもから大人までが伝統の大茶盛を体験。

心のきれいな者 栗田口善法

珠光は中年期には新しい喫茶法を編み出していたと推測される。高い理念と美意識は、数寄者を中心に徐々に浸透。室町時代末期にはそれまでの「茶湯」から今日の茶道と同じ意味を持つ「茶の湯」へ改められていることから、珠光の死後世の中へ認められていったことが窺える。

珠光には多くの弟子がいたが、中でも栗田口善法はわびの極致を体現した人物。名道具も持たず、手取釜一つで飯も炊けば茶も点て、ひとり茶を楽しむ善法を珠光は「心のきれいな者」として賛辞した。清貧に甘んじながらも茶一筋に打ち込む善法の姿に、珠光は自らが目指すわびの理想像を見出していたのだろう。社会的身分の象徴であった会所を離れ、地下の茶を取り入れた珠光の本意もまさにそこにあり、地位や道具に縛られず、物の不足を心で補うことを大切にしたのである。

我慢・我執を戒めた 茶道の伝書「心の文」

珠光の一番弟子と言われているのが、奈良・古市郷の土豪、古市播磨(澄胤)である。澄胤は一流の文化人で次代の名人と目されていたが、古市家では度々遊興的な汗茶会が開催されていた。期待されながらも茶の湯者の心構えを真に理解できていなかった弟子へ珠光は手紙をしたためる。我慢・我執(慢心や自分に執着する心)を戒め、真摯な芸道精進をその中で説く。

これが「心の文」と呼ばれ、わび茶の精神が凝縮された含蓄ある文章として後の茶人に大きな影響を与える。「茶道」という概念のない時代に珠光は初めて茶の湯者の修練について説き、茶の湯を「道」として捉えたのだ。珠光は長寿を全うし、八十一歳で他界する。死の間際に「私の忌日には圓悟克勤の墨蹟を掛け、投頭巾肩衝の茶入れに粗茶を入れ、茶湯を供えてくれ」と遺す。愛用の茶入れに粗末な茶。そ

茶釜の里 生駒市高山町をめぐる

珠光が鷹山宗砌に依頼して作られた「高山茶釜」。後土御門天皇から「高穂」という銘を賜ったのを機に、鷹山の地名が高山に改められました。現在全国の茶釜シェア9割を超える生駒市高山町は、茶釜の里として知られています。

くろんど池自然公園

江戸時代に作られた人工池。自然公園はハイキングコースが整備され、バーベキューやキャンプも楽しめる。春は桜もきれい。

アクセス

近鉄けいはんな「学研北生駒」駅から奈良交通バスで「くろんど池自然公園」下車すぐ

株式会社中田喜造商店

小刀と指先でほとんど作られる「高山茶釜」は、流派や用途により60種以上もの種類がある。海外にも生産拠点をもち中田喜造商店は全国シェアの約半分を製造。世界に茶の文化を発信している。

TEL 0743-78-0292

アクセス 近鉄「富雄」駅から奈良交通バスで「高山八幡宮前」下車すぐ(高山八幡宮南側)



お客さまと共に、街と共に 奈良信用金庫 富雄支店

茶釜の里・高山へ起こしの際は、近鉄 富雄駅にある「ならしん」にもお立ち寄りください。駅から徒歩5分、最寄りのバス停は鳥見町1丁目です。専用駐車場も3台ご用意。

住所：奈良市富雄元町3丁目3番6号 電話：0742-45-4401 定休日：土日祝 営業時間：9時～15時 ATM 8時～20時(土・日・祝日は17時まで)

ならしんホームページ <http://www.narashin.co.jp/>

本誌「ならつう」のバックナンバーをWEBで公開しています。



お気軽にお越し下さい!



くろんど池自然公園

周辺には茶釜制作・直売所が点在。

高山城跡

高山竹林園

高山八幡宮

中田喜造商店

奈良先端科学技術大学

長弓寺

竹の寒干し

高山町の冬の風物詩「竹の寒干し」。熱湯で油抜きされた淡竹は寒風に晒されて良質の茶釜の材料に仕上げられる。



高山竹林園

50種もの竹が植えられ、資料館や日本庭園などの他、茶室・竹生庵は一般利用も可能。園内にある円楽寺跡には鷹山歴代領主の供養塔が残る。

TEL 0743-79-3344

アクセス 近鉄「富雄」駅・けいはんな線「学研北生駒」駅から奈良交通バスで「上大北」下車徒歩5分



高山八幡宮

749年に東大寺大仏の守護神として宇佐八幡宮の祭神をこの場所に迎えたのが始まり。後にこの地の領主鷹山氏の氏神として栄えた。

TEL 0743-78-1014

アクセス 近鉄「富雄」駅・けいはんな線「学研北生駒」駅から奈良交通バスで「高山八幡宮前」下車すぐ



長弓寺

聖武天皇ゆかりの寺。鎌倉時代に建立された本堂は国宝に指定されており、荘厳な檜皮葺の大屋根が美しい。ご本尊様は十一面観音立像(重要文化財)。

TEL 0743-78-2468

アクセス 近鉄「富雄」駅から奈良交通バスで「生駒上町」下車すぐ/近鉄けいはんな線「学研北生駒」駅下車徒歩17分



長弓寺塔頭：
法華院 0743-78-2437
薬師院 0743-78-2468
円生院 0743-78-3071

やってみよう! 体幹トレーニング①おなかまわり

体を曲げたり力を入れる時に使うお腹の筋肉。脂肪燃焼を高めてメタボも改善!

3回

上体は肩甲骨から
浮かすように



A 腹直筋や腹斜筋を鍛える

- ①基本動作①の姿勢で、足裏をしっかり床につける。
- ②息を吐きながら3秒かけて上体を起こし、また3秒かけて戻す。

3回

おへそ周りに
負荷がかかる
よう意識

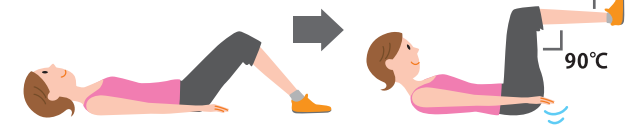


B 腹直筋や腹斜筋を鍛え、引き締め効果UP

- ①基本動作①の姿勢から息を吐きながら、頭から肩甲骨までの上体を3秒かけて起こし、腕を前方に伸ばす。
- ②3秒かけて元に戻す。

3セット

90°
90°

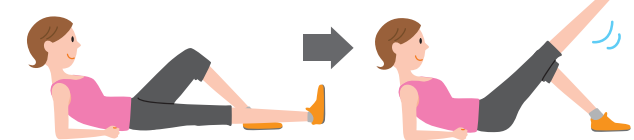


C 腹直筋の前面を中心に鍛える

- ①基本動作①から両脚を閉じたまま上げ、股関節と膝と足首を90°に保つ。
- ②息をはきながら3秒かけて上体を起こし、同時に腕を浮かす。また3秒かけて元に戻す。

2~3セット

片方の膝の高さ
まで上げる

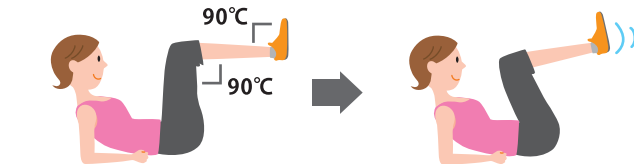


D おなかや腰、ももを鍛える

- ①あおむけで肘をつき、上体をやや起こす。片膝を立てもう片方の足のつま先は天井へ向けて。
- ②伸ばしている方の脚を3秒かけて上げ、下ろす。この運動を左右3回ずつ。

3~5セット

90°
90°



E 腹直筋下部や大腰筋を鍛える

- ①両肘をついて上体を起こす。両脚を上げ、股関節と膝と足首を曲げて保つ。
- ②骨盤を床につけたままゆっくりと膝を胸のあたりまで引き寄せ、元に戻す。3回ずつ。

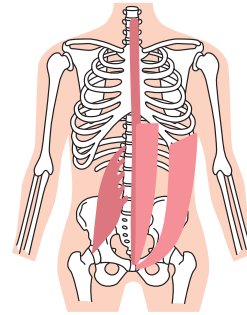
体幹とは?

頭・首・胴体、つまり体のコアとなる部分。脳や心臓など重要な臓器を蓄えているところです。上半身を支えて姿勢を安定させ、さまざまな運動を行う中心となる箇所でもあります。



インナーマッスル

体幹を強化するためには、骨格や内臓に一番近いインナーマッスル(深層筋)を鍛えることが大切です。深層部の筋肉に働きかけることで内臓を健康にし、体のバランスや姿勢を改善。運動機能を高め、転倒や腰痛などを予防します。



基本動作

まずは体幹トレーニングの基本動作で深層部の筋肉に働きかけ、骨盤の位置を整えます。



- ①あおむけになって膝を立て、手のひらを下に向け、脚は腰幅に開いて膝を立て、足裏はしっかり床につける。



- ②3秒かけて鼻から息を吸っておなかを膨らませ、3秒かけて息を吐き、へこませる。



- ③1の状態から、両腕を肩のラインに沿って開く。このとき背中から骨盤まではしっかり床につける。

しっかり床につけて
脊柱起立筋にも刺激を与える

※脊柱起立筋…背中の中心を縦に覆う大きな筋肉。体を支え、動作に大きな影響を与える。

体幹を鍛えて元氣倍增!

体幹トレーニング① おなかまわり

体の軸部分「体幹」の筋肉を鍛えると、生活動作や運動機能などが改善。転倒予防にもつながります。今回からさまざまな体幹トレーニングをご紹介します。気軽に体力維持や身体機能の向上を図りましょう。



■ 季節のガーデニング コスモス

春から夏にかけてはコスモスの植え時。
可憐な風情で和洋の庭によく合います。

栽培のポイント



水はけの良い
やせ地を好みます。

筋まき



深さ1cm、幅2~3cmく
らいの浅い溝に、タ
ネが重ならないよう
まく。

点まき



15~20cm間隔に深さ
1cmくらいの穴をあけ、
3~5粒ずつタネを落
とし土をかぶせる。



アブラムシの他、夏場はダニ類も発生し
やすいので2週間に1回ほど薬剤を散布。

特典

各店先着
10名様

ならしん各店窓口でコスモスの種
プレゼント!「ならつう見ました」と
お声掛けください。



ピンクや白をはじめとしたさまざまな花色
と、八重咲きや筒咲きなど花形も豊富なコス
モス。丈夫であり土質も選ばず、肥料もほと
んどいらないので育てやすい花です。日が短
くなると花芽をつける短日植物ですが、最近
では日の長さあまり影響されない早生品
種も多く、春にタネを蒔いて夏から長く花を
楽しめるものが増えています。秋に開花する
晩生品種は早い時期にタネを蒔くと草丈が
長くなるので、8月頃に蒔くのがベター。早生
品種も遅く蒔くほど低い草丈で楽しめます。



キバナコスモス



イエローキャンパス



ハッピーリング



シーシェル

栽培カレンダー

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月

植え付け・種まき

開花期

肥料は、ほとんど不要。
生育が悪い時だけ液肥を施す。